DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół“

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok VI. — 1910. **Nr. 12.**

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Sokoła l. 5

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie z przesyłką **1** kor. **50** h. Zamiejscowa **2** kor. *Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi **2** rs. Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec **2** marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki **3** franki. Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

HYGIENA GIMNASTYKI.

Napisał *Dr. Trzciński.* — Warszawa.

(Przedruk z „Hygieny Sportu“).

(Dokończenie).

Tymczasem wśród nas, próżnych wszelkiego fizycznego ruchu, zanikają mięśnie nieużywane, rdzewieją stawy, leniwieje kanał pokarmowy, zwalnia się krwioobieg, oddechają powierzchownie płuca, a rezultatem tej połowicznej funkcyi wszystkich poszczególnych organów jest, oczywiście, zmniejszenie intenzywności przemiany materyi, niezupełna odnowa organizmu i przedwczesne starzenie się tegoż.

Stosuje się to nie tylko do warstw inteligentnych, pracujących jedynie głową, bo i liczna gromada robotniczo-rzemieślnicza pracuje również jednostronnie, pewnemi tylko grupami mięśni, w postaci siedzącej lub zgarbionej, czyli, że ulega tym samym następstwom życia fizycznie bezczynnego.

Otóż dla wszystkich ludzi, skazanych przez los po miastach na życie fizycznie nienormalne, siedzące, nieruchliwe, gimnastyka, jako celowa kombinacya ruchów, powołująca do akcyi wszystkie składowe części szkieletu, wszystkie mięśnie, wywołujące żywszą akcyę serca, głębsze oddechanie, wzmagającą wymianę gazów w płu-

12

cach i transpiracyę skóry, a wskutek tego wszystkiego, przyśpieszająca i potęgująca odnowę organizmu, jest potężną przeciwwagą niszczących wpływów życia miejskiego, istotnym a niezawodnym środkiem zachowania organicznego wigoru. Oprócz fizyologicznej sprawności ustroju zachowują jeszcze gimnastycy znacznie dłużej od przeciętnych leniuchów inne miłe cechy młodości, jako to: energię i szybkość ruchów, ich zwinność i elastyczność, większą ich siłę i produkcyjność, a wskutek tego większą wiarę w swoją fizyczną wartość i intenzywniejsze o wiele odczuwanie życia. Choć więc czas nie zatrzymuje się w swym biegu, to jednak najcenniejsze atrybuty młodości towarzyszą znacznie dłużej adeptom gimnastyki, aniżeli tym, którym sztuczna powaga lub rdzennie polskie lenistwo każą stronić od zbawiennego sportu. To przedłużenie młodości stanowi drugą korzyść gimnastyki.

Trzecią korzyścią jest przeciwdziałanie zboczeniom w przemianie materyi w ustroju, które, jako miecz Damoklesa, grożą każdemu mieszczuchowi powyżej lat 30. Zaczynam od rzeczy najprzykrzejszej, to jest od wczesnej otyłości, co jako noc za dniem, idzie w ślady za życiem fizycznie bezczynnem, po ączonem z dobrą kuchnią lub nawet i bez niej, a tworzy bez wątpienia bardzo przykrą chroniczną dolegliwość — prawie, że kalectwo.

Młodzi tłuściochowie, zwalający winę swojej korpulencyi na usposobienie dziedziczne, niech zaprzestaną płochej sofistyki wobec tego faktu, znanego powszechnie, że wśród ludzi pracujących fizycznie, nikt nigdy, jako żywo, otyłości nie widział. Matka natura wszelkie pogwałcenie swych praw karze surowo i sprawia, że ustrój bezczynny porasta tłuszczem, ale choć karze jako królowa, przebacza jako matka wobec poprawy i żalu za grzechy.

Rzec mogę śmiało, żem wśród ludzi, uprawiających stale gimnastykę, otyłości nie spotkał ni razu, widywałem natomiast nieraz, jak przedwczesna obfitość części miękkich ustępowała w miarę trwania gimnastyki. Kto więc chce w południe żywota zachować młodzieńczą wysmukłość postawy, kto chce uniknąć ociężenia, nieruchawości, duszności, nieodłącznych od pokaźnej tuszy, niech się ima zawczasu ćwiczeń fizycznych.

Przechodzę do drugiego zboczenia w przemianie materyi — do bardzo pospolitego u nas usposobienia artrytyczno-podagrycznego; jest to następstwo niezupełnego utleniania w ustroju, wynikające po części z dziedzicznego usposobienia, a głównie z braku pracy mięśniowej i rodzaju polskiej kuchni, w której oprócz mięsa, mąki i kartofli, nic innego niema. Dla skutecznej walki z tą skazą konieczna jest reforma kuchni, uwzględnienie w pożywieniu codziennem dużej ilości świeżych jarzyn, sałat, owoców, alkalicznych napojów przy jedzeniu, zaniechanie alkoholu, ale niezbędne jest równie przyśpieszenie przeróbki materyi za pomocą pracy mięśniowej. Kto więc nie chce posiadać naturalnego mięśniowego barometru, pozwalającego przepowiadać deszcz lub pogodę, kto nie chce ule-

gać przeróżnym scjatykom, darciom, strzykaniom — niech się ima zawczasu gimnastyki, i niech w niej trwa, bo zaprawdę, każdy wytrwały gimnastyk wolny jest od powyższej plagi; więcej powiem, istniejące już usposobienie artrytyczne można doszczętnie, że tak powiem wygimnastykować, a mógłbym powołać na świadectwo w tym względzie wielu ludzi, co tego sami na sobie doznali. Ale najwybitniejszym jest wpływ systematycznych ćwiczeń gimnastycznych na wyrównanie krwioobiegu, którego zwolnienie lub niedokładność wywołuje liczne i przykre dolegliwości. Wszakże to w kończynach i dolnej części tułowia strumień krwi żylnej dąży, wbrew prawu ciężkości, z dołu ku górze, a choć pomaga mu w tem elastyczność ścian żylnych, jednakże z wiekiem, przy siedzącym przeważnie trybie miejskiego życia elastyczność ta się zmniejsza, żyły rozszerzają się, występują zastoje krwi naprzód w okolicach najodleglejszych od serca, następnie w bliższych, zastoje krwi w jamie brzusznej i cała serya żałosnych objawów hemoroidalno-zastoinowych.

Niema skuteczniejszej broni przeciw tym złowieszczym zjawiskom nad pracę i ruch mięśniowy, bo fizyologicznie krążenie żylne w znacznej mierze zależy od skurczów mięśni w kończynach i tułowiu. Mimochodem wspomnę jeszcze o zwykłem zwolnieniu ruchu robaczkowego kiszek u ludzi miejskich, o stałych zaparciach, będących jego następstwem i o doskonałym wpływie gimnastyki na tę habitualną koprostazę.

A wreszcie — *last not least* — w wieku dojrzałym gimnastyka jest przednim czynnikiem natury psychicznej. Kto raz widział na lekcyi gimnastyki grono ludzi znużonych, znudzonych i stroskanych codzienną szarpaniną życia, jako zbywszy chwilowo trosk żywota, podnieceni właściwą turnerom ambicyą, dumni z wyników już osiągniętych, do coraz większej sprawości dążący, weseli zaraźliwą wesołością gromady, zażywają istotnej duchowej rekreacyi, ten w uznaniu psychicznego wpływu gimnastyki nie dopatrzy paradoksu ani przesady.

Radosnemu i krzepiącemu nastrojowi duchowemu, jaki panuje na zbiorowych ćwiczeniach gimnastycznych wśród ludzi, pracujących na tem polu przez czas dłuższy, nie oprze się żadna dusza wstrętna i stetryczała. Powiem nawet, że bez tej wesołości, podniecenia i emulacyi, nieodłącznych od lekcyi zbiorowych, gimnastyka traci wiele na swej wartości, i dlatego wszelkie przyrządy, wymyślone dla gimnastyka samotnego w swym pokoju, są tylko lichą parodyą rzeczy rozumnej i zbawiennej.

Gimnastykę człowiek dojrzały uprawiać może bardzo długo, jeśli ją uprawia systematycznie i stale; z czasem staje się ona dlań miłą, a zawsze płodną w błogie następstwa koniecznością, której poniechanie znakomicie zmniejsza sumę radości życia. Roczniki gimnastyczne wspominają o 70-letnich turnerach, którzy jeszcze nie ustępują z placu, a nie są to bynajmniej profesyoniści, jeno adepci zwykłej, dostępnej dla każdego gimnastyki hygienicznej. Czyż nie

wygląda to na bajkę, aby człek dzisiejszy do tak późnego wieku zachował sprawność, dzielność, zwinność i energię fizyczną, z pozoru właściwą jedynie wczesnej młodości?

Jest więc rzeczą niewątpliwą, że gimnastyka, stosowana systematycznie w wieku dziecięcym, młodzieńczym, dojrzałym, a nawet i późniejszym, daje rezultaty nieocenione, ale i to także jest pewnikiem, że gimnastyki mało kto używa. Jeszcze w stosunku do dzieci i młodzieży widzieć się dają jakieś lękliwe, sporadyczne usiłowania. Ale są to »*rari nantes in gurgite vasto*«. O ruchu już nie masowym ale odrobinę szerszym, mowy nie ma. Za to ludzie dojrzali odznaczają się u nas przedziwną dla gimnastyki pogardą. Cała Francya, Niemcy, Austrya zalane są towarzystwami turnerskiemi, nie mówiąc o Anglii, gdzie ogół jest fanatycznie zamiłowany w ćwiczeniach sportowych — u nas na całym obszarze Polski gimnastykuje się stale w Tow. sokolich nie więcej, jak po 20 ludzi w każdem bo reszta, powiększająca tę ilość do jakich 3 tuzinów, są to adepci przygodni, dorywczy i nie wchodzący w rachubę.

Jeżeli powiem, że w Berlinie jest kilkaset sal gimnastycznych, wystarczy to dla scharakteryzowania stanu gimnastyki u nas.

Szlachetny sport wioślarski jest — właściwie mówiąc — gimnastyką w warunkach idealnych, t. j. gimnastyką na otwartej przestrzeni, w atmosferze możliwie najczystszej i dostatecznie nasyconej parą wodną. Jedyną wadą gimnastyki w miejscu zamkniętem jest to, że człowiek, oddechający podczas ćwiczeń znacznie głębiej niż zwykle, wchłania w płuca powietrze, bądź co bądź za suche, przesycone exhalacyą płucną i skórną współgimnastykujących się, potrosze kurzem, a wreszcie produktami spalania się gazu, co zwłaszcza w małych naszych salach gimnastycznych odczuwać się daje. Od tej strony ujemnej wolne jest absolutnie wioślarstwo; wszystko więc co się rzekło o dobroczynnym wpływie gimnastyki na ustrój ludzki stosuje się do wioślarstwa z tą jedynie różnicą, że wpływ jego jest jeszcze rozleglejszy i zbawienniejszy. Oczywiście, że wioślarstwo, uprawiać może tylko młodzież podrosła i mężczyźni dojrzali, dzieci korzystać zeń nie mogą — kobietom zaś konwenans towarzyski z wielką dla nich szkodą nie pozwala u nas na wiosłowanie. Jako propedeutyka wioślarska konieczna jest umiejętność pływania, który to warunek, niestety, często bywa pominięty, choć winien być surowo przestrzegany.

Sztuka prawidłowego przestrzegania nabywa się dość prędko, bo przy pewnej wrodzonej zdolności i dobrej woli początkujący wioślarz w ciągu jednego sezonu wyrabia się na poważną siłę. Nowicyat odbywa wioślarz na tak zwanej hamburce, t. j. łodzi o siedzeniu stałem i wiosłach nasadnich, osadzonych na burtnicach, wiosłując przez cały czas nauki 2 wiosłami, czyli, mówiąc technicznie, na 2 krótkie wiosła, albowiem, kto dobrze przyswoi sobie umiejętność wiosłowania na 2 krótkie, ten już na każdej łodzi i na długiem wiośle będzie sobie należycie poczynał. Po przebyciu nowi-

cyatu przechodzi się na łódź półrasową. W łodzi tej siedzenia są ruchome, t. j. przesuwają się na rolkach naprzód i w tył, w miarę poruszeń wiosłującego — i naprzemianległe tak, że trzeci wioślarz patrzy na plecy pierwszego, czwarty na plecy drugiego i t. d., wiosła zaś są półodsadnia. Summum umiejętności wioślarskiej, to wiosłowanie na łodziach rasowych, wąskich i niezmiernie lekkich, obliczonych na to, aby każde pociągnięcie wiosłem było najbardziej produkcyjnem. W tym celu ruchome siedzenia ułożone są w jednej linii prostej, a wiosła są zupełnie odsadnie, t. j. opierają się na wierzchołku metalowego trójkąta, który to wierzchołek wystaje na długość pół metra na zewnątrz burtnicy.

Prawidłowe wiosłowanie na półrasowej lub rasowej łodzi jest to równomierna praca wszystkich ścięgień i mięśni ustroju. Pracują tam nogi, rytmicznie i miarowo kurcząc się i prostując i przesuwając w ten sposób t. zw. siodełko, czyli ruchome siedzenie, pracują mięśnie brzucha przy nachylaniu się ku przodowi, mięśnie krzyża i karku przy dalekim wychylaniu się w tył podczas każdego pociągnięcia, pracują mięśnie rąk, barku i klatki piersiowej przy manipulowaniu wiosłem, pierś uwypukla się do maximum przy wdechu.

Po pewnem wytrenowaniu się z początku sezonu osiąga się wkrótce duży stopień wytrzymałości, bo normalna, codzienna wycieczka wioślarska, nie nużąca, hygieniczna jedynie, trwa godzinę czasu. Licząc na umiarkowane tempo spacerowe 18 uderzeń wiosła na minutę, mamy w rezultacie 1.080 energicznych skurczów i rozkurczów nóg, tyleż pochyleń się tułowia naprzód i dalekich wychyleń w tył, tyleż zgięć i wyprostowań rąk, czyli olbrzymią sumę pracy mięśniowej, a tymczasem każdy nieco wprawniejszy wioślarz powiem Wam, że po godzinnem wiosłowaniu wysiada z łodzi świeży i rzeźki, co najwyżej jest głodny i smaczno śpi w ciągu nocy.

Równa ilość pracy, gdyby ją wykonać w ciągu godziny w przestrzeni zamkniętej n. p. w sali gimnastycznej, pociągnęła by za sobą krańcowe wyczerpanie i znużenie, jest zaś igraszką w tych błogosławionych warunkach, w jakich się znajduje wioślarz na łodzi. Przewiewna trykotowa koszulka bez rękawów nie tamuje zupełnie skórnego oddechania, głębokie wdechy napełniają płuca powietrzem możliwie czystem i należycie wilgotnem: lekki powiew, prawie zawsze istniejący nad wodą mile chłodzi i podnieca. Jak wiele zyskuje serce na sprawności przy wiosłowaniu systematycznem i codziennem o tem łatwo może się przekonać każdy człowiek, zdrów zupełnie, ale nie zażywający żadnego sportu, jeśli siądzie po raz pierwszy przy wiośle na łodzi, której osada uderza wiosłami miarowo i jednostajnie 18 do 20 razy na minutę; już po 5 minutach położy wiosło z powodu burzliwej akcyi serca, które jakby klatkę piersiową rozsadzić chciało. Cóż, jeśli młodzież fizycznie dobrze od natury obdarzona, z pewną dozą animuszu, szlachetną chęcią poznawania swej ziemi wiedziona, nie poprzestaje na spacerowem jedynie wiosłowaniu, a w miarę wolnego czasu przedsiębierze zbiorowe wy-

cieczki na dalszą metę do Płocka, Włocławka, Torunia — natenczas w ciągu kilku sezonów członkowie takowego gremium przekształcają się na prawdziwe wzory zdrowia, wytrzymałości i wigoru.

Tu należy rzec słów kilka o regatach. Bywają one dwojakie. Pierwszy rodzaj regat — to bieg współczesny ludzi współubiegających się o zwycięstwo na krótkim dystansie, 2 lub 3000 metrów. Aczkolwiek bieg taki trwa zwykle około 10 minut, jednak wysiłkek fizyczny wiosłujących jest ogromny, tem więcej, że połączony z wielką ich ekscytacyą, jeśli osady konkurujące, jak się to często zdarza, na całej długości mety nieustannie wydzierają sobie palmę pierwszeństwa. Regaty te dostępne są jedynie dla ludzi młodych — nieskazitelnego zdrowia i doskonale wytrenowanych — dla innych mogą być wręcz szkodliwe. Drugi rodzaj regat — to biegi na daleką metę — do kilku mil. Osady wtedy puszczane są równocześnie, a o zwycięstwie rozstrzyga czas użyty na bieg przez każdą osadę. Biegi te trwają bardzo długo — do kilkunastu godzin, wyczerpują jednak mniej, bo tempo wiosłowania z natury rzeczy jest w nich o wiele łagodniejsze, a osady wolne są od szalonego podniecenia nerwowego, nieodłączonego od biegów krótkich. Korzystny wpływ regat jak i konkursów gimnastycznych polega właściwie na tem jedynie, że zmuszają one do długiego a systematycznego trenowania się, czyli, że wywierają przymus moralny na ludzi słabej woli i małej wytrwałości sportowej.

Jest więc wioślarstwo najkorzystniejszym dla zdrowia rodzajem gimnastyki, jest ono również gimnastyką najbardziej ponętną i najbardziej moralnie wzmacniającą. Przy odrobinie wrażliwości i przywiązania do matki ziemi, pogodne wieczory spędzane na rzece przy wiośle lub sterze, są niewyczerpaną kopalnią spokojnych i kojących rozkoszy. Woda gładka jak szyba, lub w karpią łuskę zmarszczona, lub z lekka falująca z wełną na czubkach krótkich fal, to krwawa przy ostatnich blaskach zachodu, to srebrna przy chmurnem wieczornem niebie, to znowu seledynowa od promieni księżyca, pełnie w pogodną noc, tysiączne kształty i zabarwienia obłoków o zorzy wieczornej, wonie drzew i siana z nadbrzeży powyżej miasta, wszystko to razem tak jednostajne a tak zawsze różnorakie, tak pospolite, a tak mało mieszkańcowi miasta dostępne, jest, jak powiadam, wielką moralną i umysłową kąpielą do której się dąży z radością z codziennych życia upałów. Przecżże tyle korzyści i tyle rozkoszy tak mało jest przez nas wyzyskane!

Gdy przed laty wioślarstwo, jako nowość, przyjęte było z właściwym nam słomianym zapałem, obiecywano sobie, że wkrótce nie będzie u nas jednego młodego człowieka wątłego a niepokaźnego; zdaje się, że ta pomyślna metamorfoza dotąd nie nastąpiła, natomiast niema już prawdopodobnie młodzieży, nie grywającej w karty. W Anglii wiosło jest sportem prawie, że ogólnym, a dzień regat Oxford'u i Cambridge'u — to dzień narodowej uroczystości i święta;

w Warszawie w Tow. wioślarskim wiosłuje stale nie więcej nad kilkudziesięciu członków.

Raz jeszcze powtarzam to, czego dość powtarzać nie można. Dla osiągnięcia poprawy rasy dla ochrony od licznych nieszczęść, trosk i nędzy, wypływających z fizycznego charłactwa, dla podniesiena produkcyjnej wartości plemienia, posiadamy środek dla wszystkich dostępny, niezawodny w skutkacb i miły w użyciu — środkiem tym jest systematycznie i długo stosowana gimnastyka. O tym pewniku wiedzą od dawna ludzie Zachodu, nie tylko wiedzą, ale i działają zgodnie z tą świadomością; znamy i my tę prawdę hygieniczno-biologiczną, ale poprzestajemy na teoretycznem jej uznaniu. Życzę tedy całemu ogółowi naszemu tej pięknej cnoty, o którą błagał dla swego narodu autor trzech psalmów, wołając:

I daj wiekuisty.
»Wśród dóbr Twych dobro, daj nam dobrą wolę«.

O wpływie ciężkiej pracy mięśniowej na serce i nerki.

»*Wiener klinische Wochenschrift*« podaje w tej sprawie artykuł lekarza, który badał 22 zapaśników z powołania.

»Tempo pulsu tuż po ćwiczeniu było mocno przyspieszone, a w jednym przypadku sięgało 187 uderzeń na minutę. Tłok krwi silnie zmalał. Zmiany te jednak rychło minęły. Mocz wykazuje świeże połączone z krwawieniem zaatakowanie nerek«. »Widzimy — pisze autor — że przy wszystkich z wielkim wysiłkiem fizycznym dokonywanych ćwiczeniach sportowych czy to w footballu, jeździe na kole, długim, wytrwałym pochodzie lub zapasach może nastąpić większe lub mniejsze naruszenie w życiu ważnych organów wewnętrznych. A chociaż zmiany te po większej części wkrótce mijają — to jednak trudno obronić się myśli, że częste powtarzanie się ich sprowadzić może trwałe uszkodzenia serca i nerek.

Podobnych badań dokonał finlandzki lekarz Dr. Taskinen, który obserwował zawodników biegaczy w czasie wielkich międzynarodowych igrzyskach w Helsingfordzie. Badania te tyczyły się biegów na 400 m., 1500 m., 2000 m., 5000 m. i 42 km. (biegu maratońskiego). Wyniki tych badań umieścił Dr. Taskinen w czasopiśmie »*Zeitschrift für physikal und diätet. Therapie*«. Według relacyi jego okazuje się, że już i najkrótsza droga, którą wszyscy uczestnicy przebyli w czasie krótszym niż minuta, była wielkim wysiłkiem fizycznym, który się uwidocznił w znacznem przyspieszeniu oddechu i pulsu, tudzież w widocznem zaatakowaniu czynności nerek.

Prawdziwe szkody fizycznego przesilenia wykazał bieg na średnie mety 1500—2000 m. wykonany w 4—6 minutach, a mianowicie w moczu pojawiło się białko. Wprost zaś w zdumienie wprawiły wyniki biegu maratońskiego (24 biegaczy), który nie po-

zostawił większego szkodliwego wpływu, jakby się spodziewało — gdyż szkodliwe wpływy były mniejsze, aniżeli przy biegach krótszych, chociaż zmęczenie ogólne było większe. Na podstawie swoich badań sądzi Dr. Paskinen, że należy bieg na metę 1500 - 5000 m. zupełnie ze sportów wyeliminować, biegi zaś na 100—150 m. ograniczyć, gdyż zawodnikom grozi niebezpieczeństwo trwałej szkody cielesnej, ba nawet może nastąpić niebezpieczeństwo życia, które wprawdzie nie nastąpi natychmiast po ukończonym biegu. Odnośnie do biegów na dłuższe mety uważa Dr. P. za najodpowiedniejszą metę nieco mało dłuższą, niż 10 km., którą to drogę dobrze wtrenowany zawodnik odbyć może bez szkody.

(Sokol czeski). *Dr.*

Międzynarodowe zawody w Turynie w r. 1911.

Ćwiczenia obowiązkowe do zawodów międzynarodowych, które odbędą się w r. 1911 w Turynie obejmują cztery przyrządy: poręcze, drążek, kółka, koń wszerz z łękami. Są one następujące:

Poręcze. Z postawy na początku poręczy: rozkroczka do poziomki nóg, zamachem pół kole zawrotne (spojone nogi) w lewo do poziomki nóg, zamachem pół kole w prawo do poziomki nóg, zamachem z pośrednim podporem ugiętym (ugięciem ramion). poskok wprzód w podporze jak najdalej do siadu nożycowego odwrotnego na obie poręcze (obrót dowolny w lewo lub prawo), uchwyt za sobą, zesiad odwrotny do środka poręczy, a zwolna do wagi wolnej podpornej, stanie o ramionach prostych, odmach ze spadem do podporu na ramionach łącznie z przewrotem wstecz do stania o ram. prostych, zwolna opust do poziomki nóg (przy podporze o ram. prostych), opust do zwieszenia przewrotnego (nogi do wychwytki), wychwyt, do stania o ram. prostych, $^1/_4$ obrotu w prawo lub lewo do stania na jednej żerdzi, przerzut o ram. prostych.

Drążek. Ze zwieszenia nachwytem: Zamachem przemyk tyłem do poziomki nóg w podporze, kołowrót wstecz (zachowaniem poziomki), siad, zamiana chwytu w podchwyt, opust wprzód do wagi w zwieszeniu tyłem, skurczyć nogi, przewlek wprzód i rzut nóg do wagi przodem (w zwieszeniu), opust do zwieszenia zwykłego, wyciąg przodem do podporu, zmiana chwytu w nachwyt, odmach do stania o ramionach prostych, dwa razy kołowrót olbrzymi wstecz (nachwytem) z pośredniem chwilowem staniem o ram. prostych, przy drugiem staniu przechwyt jednej ręki (prawej lub lewej) do skrzyżowania rąk, odmach olbrzymi, w przednim zamachu pół obrót do stania podchwytem. Dwa razy olbrzymi kołowrót podchwytem wprzód z pośrednim staniem chwilowem o ram. prostych, po drugiem kołowrocie rozkroczka wprzód.

Kółka: Ze zwieszenia w przodzie: Wspieranie ciągiem do podporu z poziomką nóg — wagą stanie o ram. prostych — opust naprzód do zwieszenia zwykłego, zamach, w przednim zamachu wymyk przodem do stania o ramionach prostych, opust wstecz do zwieszenia i wagi przodem, zwieszenie zwykłe, zwieszenie przewrotne, zamach, w przednim zamachu przerzut wstecz.

Koń wszerz z łękami. Z podporu przodem na łękach:

Przemach odboczny w lewo, koło zawrotne w lewo (wstecz) do podporu okrocznego pobok na przedni łęk, przemach okroczny prawą wstecz, przemach prawą nogą popod lewą rękę — nożyce odboczne w prawo, przemach odboczny w prawo (obunóż) do podporu tyłem (na łękach), koło zawrotne w prawo do podporu okrocznego na tylnym łęku, przemach okroczny lewą wstecz, przemach odboczny lewą pod prawą rękę, nożyce odboczne w lewo — przemach okroczny prawą wstecz, dwa razy koło odboczne w lewo, przemach odboczny w lewo i koło odwrotne (nogi złączone) w prawo ponad grzbietem konia i tylnym łękiem.

(Ćwiczenia te całe można i w drugą stronę wykonywać).

E. C.

RECENZYE.

Czesław Kłoś. Podręcznik ćwiczeń prostych. (Lekka atletyka).

Polska literatura gimnastyczna, szczególnie sportowa jest bardzo ubogą. Kilka broszurek do różnego rodzaju gier, kilka artykułów w czasopismach, oto i cały dorobek. Książka dha Kłosia, zastępcy naczelnika polskiego Związku sokolego w Państwie niemieckiem, wypełnia doskonale lukę w dziale sportowym, tak potężnie rozwiniętym na zachodzie.

»Na treść książeczki (obejmującej 14 arkuszy druku) składają się — jak zaznacza autor na wstępie — moje własne doświadczenia i doświadczenia najwybitniejszych lekko-atletów zachodu, z którymi obcować miałem sposobność. Zdaje mi się, że dziełko odzwierciedla dzisiejszy stan lekkiej atletyki i podaje doświadczenia najświeższe«. Rzeczywiście, przeglądając dziełko przychodzi się do przekonania, że pod względem zestawienia materyału i jasności w przedstawieniu rzeczy — przewyższa ono niejedno z podobnych dziełek niemieckich, którymi z konieczności muszą się nasi sportsmeni posługiwać.

Na treść dziełka składają się oprócz szczegółowych wskazówek praktycznych do wszelkiego rodzaju ćwiczeń, stanowiących t. zw. u nas lekką atletykę, jak: chody, biegi, skoki, ciągnienie liny, także i artykuły treści ogólnej, jak: istota i znaczenie tych ćwiczeń, rys historyczny, o technice i jej podstawach teoretycznych i dzisiejszy nasz stan ćwiczeń cielesnych i widoki na przyszłość.

Znaczenie ćwiczeń lekko-atletycznych widzi autor »głównie w ścisłem powiązaniu bezpośredniej ich pożyteczności w życiu codziennem z wielką korzyścią zdrowotną. »Takiego ścisłego połączenia — mówi autor — stron użytecznych i przyjemnych, pięknych i zdrowych, nie znachodzimy w ćwiczeniach żadnego rodzaju. Może ktoś wymyśleć ćwiczenia, które lepiej i systematyczniej wyrabiają mięśnie, inny ćwiczenia piękniejsze, inny wreszcie ćwiczenia użyteczniejsze, ale nie znalazł się dotąd nikt, ktoby twierdził, że jego system przynosi ćwiczącej jednostce wszystkie wymienione przymioty. Świeżość i swoboda ich wykonania uderzają i przykuwają każdego widza, wytwarzając w nim bezwiednie chęć popróbowania swych sił i zręczności«.

W szkicu historycznym podaje autor rozwój tych ćwiczeń od starożytnych Greków począwszy do naszych czasów. Za źródło ćwiczeń lekko-atletycznych uważa autor słusznie Greków, u których ćwiczenia fizyczne były postulatem prawno-państwowym i zostawały pod opieką bogów. Naczelne miejsce wśród wszelkiego rodzaju ćwiczeń zajmował pięciobój, który tak się przedstawiał: Zawody rozpoczynały się s k o k i e m w d a l, a ci, którzy oznaczoną miarę osiągnęli stawali d o r z u t u o s z c z e p e m, czterech najlepszych było dopuszczanych d o b i e g ó w (według naszej miary na 190 *m* i 380 *m*), trzech najlepszych stawało do r z u t u d y s k i e m, dwaj zaś zwycięzcy stawali ostatecznie do z a p a s ó w. Zwycięzca w zapasach był zwycięzcą w pięcioboju. Szkoda tylko, że autor nie podaje źródła, z którego zaczerpnął wiadomości o porządku, w jakim następowały po sobie te ćwiczenia, o którym dotychczas żadnej wzmianki nigdzie nie znaleźliśmy.

Dalej następuje opis stanu i rozwoju ćwiczeń cielesnych u starożytnych Rzymian i ich upadek w wiekach średnich. O czasach nowożytnych powiada autor: »że kiedy ciągły rozrost kultury przyparł ludzkość do muru i swą zachłannością coraz liczniejszych począł żądać ofiar, obudził się w człowieku instykt samozachowawczy, począł człowiek myśleć o obronie i naprawie złego. Rousseau pierwszy rzucił myśl odrodzenia fizycznego. Podniosły je prawie wszystkie narody cywilizowane. Wykorzystując okoliczności, poszły one — zgodnie z miejscowymi stosunkami — każde własną drogą, stwarzając różne związki, o różnych celach i różnych sposobach przeprowadzenia tej idei w czyn«.

Wreszcie wspomina autor o stworzeniu za inicyatywą bar. Coubertaina komitetu międzynarodowych igrzysk ol mpijskich, odbywających się co 4 lata w różnych miastach Europy i będących ostatnim wyrazem doświadczeń i osiągniętych rezultatów w dziale lekkiej atletyki.

Przechodząc do streszczenia praktycznych wskazówek treningu, zaznaczyć muszę, że na każdym kroku znać w książce dha Kłosia dążenie do przedstawienia rzeczy zwięźle, jasno i według pewnego z góry powziętego szematu. Każdy więc rodzaj ćwiczenia poprzedza

ogólny pogląd na wartość jego w praktycznem zastosowaniu do życia, dalej następują przepisy treningu poparte doświadczeniami najwybitniejszych rekordsmenów, czyli według autora »wyczynowców« i prawami fizyki albo anatomii, dalej następuje opis taktyki, jakiej według doświadczeń powinien się trzymać zawodnik w czasie zawodów, a wreszcie wskazówki hygieniczne i dyetetyczne oraz zestawienie najważniejszych rekordów.

Takie przedstawienie rzeczy, a przedewszystkiem poparcie każdej wskazówki doświadczeniami i dowodami naukowymi zmusza czytającego i ćwiczącego do należytego pojmowania i przeprowadzenia treningu (»robocia« według autora).

Gdyby ktoś spytał ćwiczącego według wskazówek dha Kłosia, dlaczego uczy się skoku amerykańskiego lub szkockiego, a nie np. sokolego, ten mu udowodni niezbitem prawem fizyki o przenoszeniu środka ciężkości ciała ponad poprzeczkę, że skoki amerykański i szkocki stoją pod tym względem o wiele wyżej od sokolego i że tymi tylko skokami możliwem było osiągnięcie dotychczasowej nieprawdopodobnej wysokości (1·97 *m* rekord światowy).

Sport pieszy dzieli autor na »wędrówki« »wycieczki« i »chód« w pojęciu sportowem. Dział ten ma zdaniem autora bardzo wielkie znaczenie; przy chodzie bowiem pracują wszystkie mięśnie nóg, ramion i tułowia. Szczególnie zaleca dla Tow. sokolich wycieczki zbiorowe n. p. w góry lub w odwiedziny do sąsiednich gniazd, udzielając przy tej sposobności wiele praktycznych wskazówek odnośnie do urządzenia i przeprowadzenia wycieczki. Wycieczki jednakowoż, jeżeli mają przynieść istotną korzyść, powinny się odbywać przy współudziale większej ilości uczestników bez względu na płeć i wiek, przestrzeń powinna wynosić najmniej 20 (z kobietami) do 40 (bez kobiet) *km*.

Całkiem inaczej przedstawia się chód w znaczeniu sportowem, jako ćwiczenie zawodnicze, do którego w przeciwieństwie do wycieczek trzeba się odpowiednio przygotować. Przedewszystkiem podaje tu autor przepisy, mające na celu zapobiedz zamianie chodu w bieg, a następnie wskazówki treningu według metody angielskiej. Najważniejszą rzeczą jest tu wyuczenie się zachowania poprawnego stylu, i dlatego to zaleca autor przeprowadzać początkowe ćwiczenia w tempie całkiem powolnem (n. p. 1 *km* w 8 do 9 minutach), z szczególnem zwróceniem uwagi na styl. Po przyswojeniu sobie poprawnego stylu należy tempo stopniowo przyspieszać. Od zawodów w chodach zaleca autor wykluczać młodzież, będącą w wieku rozwoju fizycznego, a więc mniejwięcej do 20 roku życia. Nie pomija autor i wskazówek hygienicznych oraz praktycznych, odnośnie do zachowania się zawodnika w czasie zawodów i po zawodach. Opisuje również »chód z obciążeniem«, w Niemczech bardzo rozpowszechniony.

Biegi.

»Biegi uprawiać można — powiada autor — tak jak wszystkie inne ćwiczenia w dwojakim celu; raz ze względów zdrowotnych, w celu uzyskania wielkiego zasobu sił żywotnych, a powtóre dla osiągnięcia jak największej szybkości, a więc dla celów czysto sportowych«.

Przy biegach jednakowoż więcej, aniżeli przy każdem innem ćwiczeniu występuje zasadnicza różnica między jednym a drugim celem. Biegacz uprawiający bieg ze względów zdrowotnych powinien przedewszystkiem dbać o to, żeby nie doprowadzić do ostatecznego wyczerpania sił, podczas gdy zawodnik bez względu na wyczerpanie, ma za cel osiągnięcie w jak najkrótszym czasie, mety. Biegacz pierwszy może ćwiczyć bez poprzedniego przygotowania się, drugi zaś musi przeprowadzić długi i mozolny trening, jeżeli chce osiągnąć jakieś rezultaty a nie zaszkodzić swemu zdrowiu.

Po ogólnych uwagach o przygotowaniu się do biegów o konieczności poprzedniego wzmocnienia płuc i serca przez powolny bieg na wytrwałość, przystępuje autor do ćwiczenia w biegach płaskich, a mianowicie najobszerniej w biegu na 100 *m* jako najtrudniejszym i wymagającym najgruntowniejszego treningu. Zaczynać poleca od ćwiczenia startu niskiego, który też dokładnie opisuje (start nazywa autor wyskokiem). Główny nacisk kładzie na startowanie na odgłos strzału i przy pomocy nauczyciela lub współbiegacza. Dalsze ćwiczenie polega na stopniowem przedłużaniu przestrzeni od 30 *m* począwszy w górę, z równoczesnem ćwiczeniem biegu na wytrwałość n. p. na 1000 *m*, którą to przestrzeń każe autor stopniowo zmniejszać a tempo przyspieszać. Niemniej silny nacisk kładzie autor na oddech, krok, ruchy ramion i trzymanie tułowia. Całą przestrzeń 100 *m* dzieli na trzy części, t. j. początek, środek i koniec czyli spurt, które chociaż dla oka widza nieznaczne, jednak w rzeczywistości różnią się od siebie. Stosownie do tych części poleca autor trzy oddechy, t. j. pierwszy po 10 *m* gdy sprinter przechodzi do postawy wyprostowanej, drugi około 50 *m*, gdy szybkość zaczyna się nieco zmniejszać, a biegacz skupia uwagę na metę, trzeci około 20 do 30 *m* przed taśmą celem zebrania sił do spurtu. Biegaczom lepiej wyćwiczonym zaleca dwa oddechy, 10—20 m. po starcie i przed spurtem. Jako przygotowanie do biegów 100 m. poleca zarządzać zawody na 50 i 60 *m*.

Bieg na 200 *m* wymaga od zawodnika zastosowania odpowiedniej taktyki celem uniknięcia szybkiego znużenia, zaoszczędzenia sił do spurtu, oraz zachowanie się biegacza na krzywiznach i wobec innych współzawodników. Przygotowanie do tego biegu poleca autor przeprowadzać podobnie, jak do biegu 100 *m*.

B i e g n a 400 *m* charakteryzuje autor tak: »należy on do najtrudniejszych; wymaga umiejętności podziału przestrzeni stosownie do indywidualnych zdolności biegacza, wielkiej szybkości,

oraz niezmiernej wytrwałości«. Przygotowanie takie, jak do biegu na 100 *m*, więcej jednak, jak przy biegu 100 *m* należy ćwiczyć biegi trwałe.

Biegi na średnią metę. Jako charaktarystyczny opisuje autor szczegółowo bieg na 800 *m*. Charakterystyczną jest tutaj taktyka, której autor podaje dwa rodzaje; pierwszy Shepparda, który polega na tem, że biegacz pierwszych 300 *m* biegnie tempem jak najszybszem, następnie nieco zwalnia, aby wreszcie przejść do spurtu; drugi sposób Brauna, który pierwszą połowę biegnie tempem umiarkowanem, w drugiej zaś przyspiesza i pokonuje innych. Wskazówki treningu podaje autor następujące: »trzeba się przyzwyczaić do kroku jak najdłuższego a przytem równomiernego, biegu na palcach stóp (na czubkach), tułów pochylić mocno do przodu, praca rąk winna być jak najmniejszą, oddech regularny co 2 albo 3 kroki.

Z biegami na długą przestrzeń załatwia się autor bardzo krótko, mówiąc, że »wymagają one indywidualnych zdolności, a są niezaprzeczoną domeną biegaczy suchych — wzrostu więcej, niż średniego. Tymczasem o biegach tych, a specyalnie o stylu i kroku, jako o momentach charakteryzujących ten bieg, dałoby się więcej powiedzieć. Tułów przy tych biegach powinno się bowiem trzymać bardzo silnie pochylony wprzód, nóg nie powinno się zbytnio podnosić w górę, w przeciwieństwie do biegów krótkich i średnich. Stąpać należy na pięty, a nie na palce jak przy innych biegach. O treningu nie wiele da się powiedzieć, gdyż rzeczywiście zależy on od »indywidualnych zdolności« należy zaznaczyć, że ćwiczący powinien przedewszystkiem postarać się o wzmocnienie płuc i serca i przedewszystkiem posiadać zdrowy i wytrzymały żołądek. Zdarza się bowiem często, że doskonale wyćwiczeni biegacze, odczuwają po kilku, albo kilkunastu kilometrach bole lub kurcze żołądkowe, które ich zmuszają do odstąpienia od zawodów. Ćwiczyć należy biegi na wytrwałość wynoszące $^4/_5$ części przestrzeni, jaką sobie zawodnik obrał, a obok tego krótsze biegi (na 2—3 *km*) w tempie jak najszybszem, zachowując zawsze tempo jednakowe. Całej przestrzeni, w pełnem tempie nie powinno się przed zawodami przebiegać. Taktyka przy zawodach polega na jak najdłuższem zatrzymaniu tempa i oszczędzaniu siebie na koniec, aby mieć podostatkiem sił na wykonanie spurtu.

»Bieg przez płoty« (u nas zwany »bieg z płotkami«). Przy opisie techniki tego biegu, kładzie autor nacisk na: skok »stylem krocznym« i bieg »trzykroczny«. Styl kroczny w przeciwieństwie do skocznego, wprowadzony został od czasu zastąpienia przeszkód stałych t. zw. płotkami ruchomymi, przez Amerykanina Kranzleina w r. 1900 (na igrzyskach olimpijskich w Atenach). Dalej następuje dokładny opis techniki tego skoku, poparty doskonałemi rycinami. Sposób przeprowadzenia treningu podaje według uwag an-

gielskiego mistrza Croome. Uwagi streszczają się następująco: ze startu niskiego wykonuje się jak najszybszy bieg i skok przez jeden płotek, a po uzyskaniu zupełnie pewnego skoku dostawia się w oddaleniu 9 *m* drugi płotek i ćwiczy się skok łącznie z trójkrokiem. Nie należy również zaniedbywać biegów na wytrwałość.

Biegi na przełaj (Cross country) zwane przez autora biegami przez pola, łączy on z biegiem z przeszkodami. Połączenie jest trafne, gdyż bieg tęn nie da się bez umiejętności »brania przeszkód«, pomyśleć. Trening przedstawia autor tak: »Trzeba najpierw uprawiać biegi trwałe, możliwie po drogach polnych i trzeba ćwiczyć skoki w dal, aby w danym razie bez trudności przesadzać rowy i skoki w wyż, aby się nie ulęknąć płotów, krzaków, baryer itd.

Przy biegach rozstawnych opisuje najpierw historyczne pochodzenie tych biegów. Z czasów, gdy komunikacya nie była jeszcze tak dogodna jak dzisiaj, były one najszybszym sposobem przenoszenia jakiejś nowiny lub jakiegoś przedmiotu z miejsca na miejsce«. Następnie podaje opis sposobu przeprowadzenia biegu rozstawnego, jego rodzaje i przytacza reguły odnośne do podawania i odbierania sztafety.

Przy ocenianiu wyników biegu wogóle, widzi autor trzy bardzo ważne trudności wpływające mniej lub więcej na dokładność tej oceny. Pierwszą jest zmierzenie czasu zapomocą zegarków, wskazujących 5 części sekundy, t. zw. stoperów. Czas mierzony stoperem nie jest idealnie dokładnym, bądźto z winy sędziego, bądź też z powodu powolnego rozchodzenia się strzału w przestrzeni (na 333 *m* spóźnienie o 1 sek.). Radzi więc używać aparatów elektrycznych, których jest już kilka systemów, lecz bardzo drogich, bo około 2000 K jeden. Drugą przeszkodą jest sposób startowania. Radzi zaniechać startowania zapomocą chorągiewki, jako wysoce niepraktycznego, a zaprowadzić startowanie na strzał. Sędziowie powinni mieć doskonały wzrok, aby mogli brać czas na widok dymu z pistoletu, celem uniknięcia wyżej opisanego spóźnienia głosu. Trzecią wreszcie są sami sędziowie. Nauka bowiem wykazuje, że różni ludzie są różnie obdarzeni zdolnością szybkiego pochwytywania dźwięków lub widomych znaków i stąd to najczęściej pochodzą owe różnice w czasach branych jednemu i temu samemu zawodnikowi. Wszystkim tym błędom zapobiegłyby, zdaniem autora, wyżej opisane aparaty elektryczne.

(Dok. nast.).

Klenka Józef. O hřišti (o boisku). 16-stka, str. 45 z 3 rycinami w tekście. Praga 1910.

Doskonała ta praca omawia sprawę zakładania boisk do gier i obejmuje następujące działy, oprócz przedmowy: 1. Dzieci nie mają miejsca, gdzieby się bawiły; 2. Kto się ma postarać o boisko; 3. Gdzie i jak zakładać boiska dla dzieci poniżej wieku szkolnego; 4. Boiska dla młodzieży szkolnej i dorastającej: *a*) wielkość boiska, *b*) położenie boiska, *c*) ogrodzenie, podział i urządzenie boiska,

d) ile zarządzić boisk, *e*) szkolne dziedzińce jako boiska; 5. Ślizgawka na boisku.

Kronika

— **Musztra wojskowa** w szkołach rosyjskich. Ministeryum ośw. opracowało projekt wprowadzenia musztry wojskowej do programu wszystkich zakładów naukowych średnich. Projekt przesłano do rozpatrzenia wszystkim kuratorom okręgów naukowych. *(Ruch)*.

Dzisiejszy wzrost kobiety. Jedno z pism agielskich udowadnia statystycznie, że kobiety 20 stulecia przewyższają nietylko pod względem umysłowego rozwoju swoje babki i prababki — ale różnią się znacznie rozwojem fizycznym już nawet od swoich matek. Anglik Karol Pearson poczynił ciekawe pomiary wzrostu kobiet różnego wieku — i jakkolwiek wyniki osiągnięte odnoszą się specyalnie do Angielek — to jednak nie ulega wątpliwości, że pomiary u innych narodowości dałyby takie same lub podobne wyniki. Obserwując wzrost naszych matek i ich córek, możemy »na oko« to samo stwierdzić.

Pearson mierzył wzrost matek i ich córek, a mianowicie — matki w wieku 38 50 lat — córki 18 22 lat. Otóż co do ogólnej wielkości ciała i długości ramion stwierdził on, że synowie są przeciętnie około 10 cm. więksi od swoich ojców — córki zaś 15 cm. większe od matek. Z 1379 matek i 1379 córek było 193 matek — a tylko 87 córek wzrostu do 156 cm.; 830 matek — a 647 córek między 156 cm. a 130 cm. — 248 matek a 356 córek było średniego wzrostu ich miara wahała się między 166 cm. a 171. Wreszcie na 18 matek 187 5 cm. wysokich znalazł aż 68 córek tego samego wzrostu.

Przeciętny wzrost matek wynosi według pomiarów Pearsona 156·5 cm. — córek zaś 160 cm. Różnica wzrostu między ojcami a synami wynosi: 169·37 cm. ojcowie 171·60 cm. synowie.

Dalej zastanawia się owo czasopismo — skąd pochodzi taka różnica we wzroście młodego pokolenia w stosunku do starszego i przychodzi do przekonania, że powodem jest przedewszystkiem więcej naturalny sposób życia, a więc: lepsze odżywianie się, kąpiele, sport, kobiety mniej sznurują się i ubierają się hygieniczniej. Dzieci przebywają — dłużej na wolnem powietrzu — są więcej zahartowane wskutek czego rzadziej chorują a — choroby — jak wiemy, hamują wzrost. Wreszcie przy zawiązywaniu małżeństw zaczyna się coraz częściej zwracać uwagę na zdrowie obojga nowożeńców.

Nie mniej ciekawe jest porównanie stosunku wzrostu kobiety do mężczyzny. Jak widzimy z powyższego zestawienia różnica wzrostu między matkami a ojcami wynosi 13·75 cm. na korzyść ojców — między braćmi zaś a siostrami wynosi tylko 11·87 cm. na ko-

rzyść pierwszych. Kobieta więc »dopędza« i wzrostem mężczyznę — podczas gdy pod względem umysłowego rozwoju już dziś prawie się z nim zrównała. *F. Kap.*

— **Francuska Liga kształcenia cielesnego.** La Ligue Française de l'Education physique, wznowiona została w Paryżu w celach wskazanych w swojej nazwie. Zajmować się ma badaniami naukowemi w celu ustalenia metody gimnastyki i sportów, oraz określenia ćwiczeń indywidualnych. Szerzenie zasad odnośnych odbywać się będzie drogą odczytów, kursów miejscowych, pokazów, zawodów, wycieczek, prowadzenia gimnastyki i t. d. Szczególny nacisk kładzie liga na kształcenie cielesne kobiet, bardzo zaniedbane we Francyi.

(Zaproszony do udziału w pracach Ligi G. Demeny, odpowiedział odmownie rzekomo dlatego, że Liga propaguje gimnastykę Linga, której on stał się teraz przeciwnikiem, zwłaszcza po napisaniu swojego dzieła o gimnastyce francuskiej. Przed laty kilkunastu Demeny napisał rzecz o gimnastyce szwedzkiej, która w przekładzie Gawrońskiej była pierwszą książką polską w tym przedmiocie).

(Ruch).

— **Niemieckie Tow. zabaw ruchowych w Pradze.** (Deutscher Verein zur Pflege von Jugendspielen in Prag) założone przed 8 laty liczy 967 członków i 34 założycieli. Liczba uczestniczących w grach wynosiła w 1902 roku 43.343, w r. 1909 doszła do liczby 90.301. Dochód roczny wynosił 17.341 kor., rozchód 11.945 kor., majątek Tow. wynosi 155.885 kor. Towarzystwo żali się, że nie może nigdzie w Pradze zakupić gruntu na założenie własnego parku gier.

(Körperliche Erziehung).

— **Zakończenie sezonu gier sportowych na boisku Sokoła-Macierzy 1910.** W dniu 23. października b. r. odbyły się na zakończenie sezonu zawody drużyn sokolich, a mianowicie: 1. zawody w biegu z płotkami 110 *m*. Startowało ogółem 7. Dręgiewicz (Gr. naucz.) Dudryk T,, Kulpa J., Skrabek St., Kwiatkowski T., Tarnawski R., Kostkiewicz T. (wszyscy z Lechii). Zdobyli: Dręgiewicz (22 s.) I., Dudryk (22 $^1/_5$) II., Kwiatkowski (22 $^1/_5$) III., 2. zawody w biegu 100 *m*. Startowało ogółem 8. Bieńkowski (Grono naucz.), Dudryk, Kwiatkowski, Tarnawski, Kulpa, Weigel, Szyszyłowicz, Pawlaczek (Lechia). Zdobyli nagrody: Dudryk (13 sek.) I., Kwiatkowski (13 $^1/_5$) II., Tarnawski (13 $^1/_5$) III.; 3. zawody w biegu rozstawnym 800 *m*. Startowały dwie drużyny po 8 uczestników: Lechia i Grono naucz. Zdobyło nagrodę Grono naucz. (1 min. 51 $^1/_5$ sek.); 4. zawody w Hockey'u między żeńską drużyną Lechia I *a* i I *b* (I : 0); 5. zawody w piłce nożnej między drużyną Lechia I. i II. (I : 0).

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar.

I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ul. Lindego l. 4.